

Modulbeschreibung Medienkompetenzrahmen NRW

Bitte beachten Sie, dass die Modulbeschreibungen zur Veröffentlichung bestimmt sind. Bibliotheksmitarbeitende sollen anhand des verschriftlichten Moduls / Angebots in der Lage sein, die Veranstaltung in ihrer Einrichtung durchzuführen.

Bibliothek	Stadtbibliothek Paderborn
Projekttitel	Medienkompetent mit der Stadtbibliothek
Modul (Angebot)	Digital Detox
Kompetenzbereich(e) Medienkompetenzrahmen / Lernziele	5.4
Zielgruppe / Alter	Schüler*innen der 7. Bis 13. Klasse
Ort	Stadtbibliothek Paderborn, vereinzelt Termine in den Jeweiligen Schulen
Anzahl der Teilnehmenden	Pro Termin bis zu 31 SuS
Dauer	1 h bis 2 h
Technik / Material	Taskcards Lizenz, Digitales Flipboard, Arbeitsblätter, Stifte

Kurze Verlaufsbeschreibung

Vorbereitung:

z. B. Absprache mit Kooperationspartner, Bereitlegung von Materialien, Vorbereitung der Räumlichkeiten (z. B. Bestuhlung)

Mit den Lehrkräften wird vorab der Termin besprochen. Die Schüler*innen sollen ihre eigenen Endgeräte mitbringen.

Am Tag des Workshop wird die Veranstaltungsfläche vorbereitet. Alle benötigten Materialien (Arbeitsblätter, Stifte) werden bereitgelegt.

Einführung:

z. B. Willkommen heißen der Gruppe in der Bibliothek, thematischer Einstieg

Der Workshop beginnt mit einer kurzen Begriffsdefinition: Was bedeutet eigentlich Digital Detox? Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre eigene Mediennutzung, indem sie ihre Bildschirmzeit auf dem Smartphone checken und miteinander ins Gespräch kommen: Welche Apps nutzen sie am meisten? Welche Aktivitäten (z. B. Musik hören, Lernen, Social Media, Reels) beeinflussen die Zeit am Bildschirm?

Hauptteil:

Ablauf der Veranstaltung

- **Erste Übung: Handy aus – Wie fühlt sich das an?**

Die Schülerinnen und Schüler schalten ihre Smartphones bewusst für eine Stunde aus. Anschließend sprechen wir über das Gefühl dabei: Unruhe, Entspannung, Ablenkung – alles darf ausgesprochen werden. Ziel ist es, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, welche Rolle das Smartphone im Alltag spielt, auch auf emotionaler Ebene.

- **Selbstbestimmte Mediennutzung**

Danach setzen wir uns mit dem Konzept der selbstbestimmten Mediennutzung auseinander: In welchen Bereichen ist das Smartphone sinnvoll und notwendig (z. B. Kommunikation, Navigation, Lernen)? Und in welchen Momenten könnten wir bewusst darauf verzichten?

- **Strategien für den Alltag**

Gemeinsam sammeln wir konkrete Strategien für einen gesünderen Umgang mit digitalen Medien, wie z. B.:

- Medienfreie Zeiten und Zonen schaffen (z. B. kein Handy beim Essen)
 - Achtsamkeit fördern (z. B. Push-Benachrichtigungen ausschalten)
 - Das Handy bewusst zu Hause lassen
 - Freund*innen informieren, dass man nicht rund um die Uhr erreichbar ist
- Ziel ist es, alltagsnahe und realistische Wege aufzuzeigen, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit digitalen Geräten aussehen kann.

- **Realitätscheck: Was habe ich verpasst?**

Nach ca. einer Stunde werden die Smartphones wieder eingeschaltet. Die Schülerinnen und Schüler prüfen, welche Nachrichten eingegangen sind – und ob diese wirklich wichtig waren. Diese Übung dient dazu, das Gefühl zu relativieren, ständig erreichbar sein zu müssen.

- **Arbeitsblatt: Digitaler Frühjahrsputz**

Zum Abschluss bearbeiten die Teilnehmenden ein Arbeitsblatt, auf dem sie Apps notieren, die sie nicht (mehr) benötigen oder die sie stressen. Ziel ist es, zu überlegen, welche Apps gelöscht oder stumm geschaltet werden könnten – als erster praktischer Schritt zu einem bewussteren Umgang mit digitalen Medien.

Abschluss:

z. B. Gestaltung einer Feedbackrunde, Hinweise zur Nachbereitung, Verabschiedung

Im Abschlussgespräch reflektieren wir die Erfahrungen aus dem Workshop:

- Wie fühlt es sich an, mal nicht online zu sein?
- Was überrascht? Was war schwierig?
- Welche Erkenntnisse oder Vorsätze nehmen die Teilnehmenden mit?

Der Workshop endet mit einer freiwilligen Feedbackrunde. Wer möchte, kann sich ein persönliches Ziel setzen (z. B. „Ich lasse das Handy morgen beim Spaziergang zu Hause“) oder eine Challenge für sich mitnehmen (z. B. „Einen Tag pro Woche ohne Social Media“).

Hinweise / Tipps:

(optional)

*Die Schüler*innen müssen Ihren Sim-Code kennen, um das Smartphone ausschalten zu können.*